

LOT 15 – FITNESS – Département 95 Val d'Oise

Descriptif	Nature et domaine du projet	Sport / Santé
	Forme du projet	Atelier
	Descriptif du projet	Ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio training. Cette pratique sportive vise à développer l'endurance, la force musculaire, la masse musculaire et/ou l'endurance musculaire.
	Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire le stress • Améliorer la qualité du sommeil • Diminuer les douleurs • Adopter un mode de vie sain
	Type de public et niveau	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé
	Nombre de participants maximum par atelier	12
	Durée	De septembre à juin : 15 séances annuelles de 1 h chacune
	Calendrier	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	Lieu	Département du Val d'Oise 95